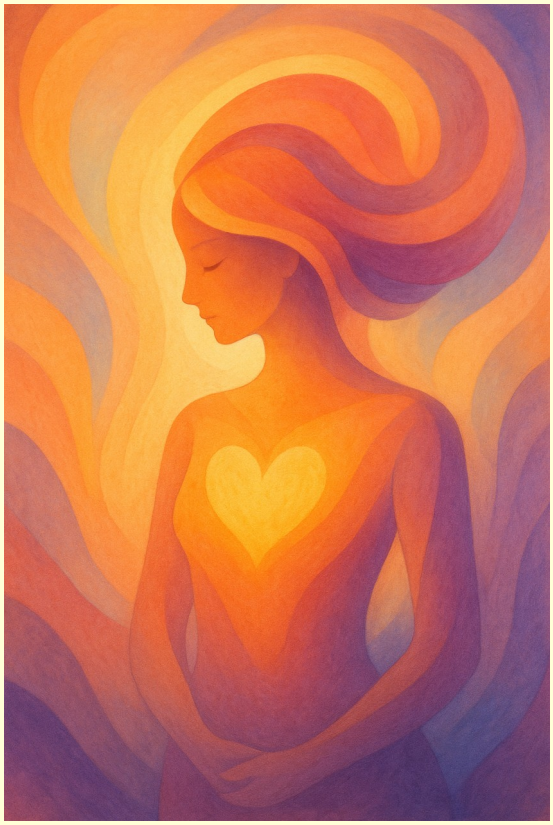
EFT für deinen Selbstwert

Vom Kopf ins Gefühl...



Eine EFT-Anleitung von Heike Richter.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

🌟 „EFT für deinen Selbstwert“

Vom Kopf ins Gefühl...

- Deine persönliche EFT-Klopfanleitung -

Hinweis
Diese Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung. Du klopfst auf eigene Verantwortung.
EFT ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung
und ist kein Ersatz für Diagnose oder Therapie. Bitte Medikamente/Behandlungen nicht verändern oder absetzen.
Bei diagnostizierten Traumata, starker Belastung oder ernsthaften körperlichen oder seelischen Problemen
nutze EFT in professioneller Begleitung und hole dir Unterstützung.

Was ist EFT?
Emotional Freedom Techniques (EFT), auch „Klopfakupressur“ genannt, ist eine einfache Methode, bei der bestimmte Akupunkturpunkte sanft beklopft werden. Dabei werden belastende Gedanken oder Gefühle bewusst ausgesprochen. So können Stress und innere Anspannung gelöst und mehr Ruhe und Gelassenheit erlebt werden.

Die Klopfpunkte:

1. Handkante
2. Augenbraue
3. Seite am Auge
4. Unter dem Auge
5. Unter der Nase
6. Kinnpunkt
7. Schlüsselbeinpunkt
8. Unter dem Arm
9. Kopfpunkt

👉 Klopfpunkte-Video ansehen
Damit Du die Punkte leichter finden, kannst Du Dir auch das Video ansehen.
Scannen Sie einfach den QR-Code oder klicken Sie auf den Link:

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Anleitung:

Geh in jeder Runde alle Punkte in der angegebenen Reihenfolge durch.
Sprich an jedem Punkt den dazugehörigen Satz.
Atme ruhig weiter. Wiederhole die Runden zwei- bis dreimal.

Klopfrunde A – Entlasten & Boden finden

Runde A – Entlasten & Überblick

Handkante: „Auch wenn mich dieses Thema Selbstwert manchmal innerlich ins Stolpern bringt, erlaube ich mir jetzt, wieder bei mir anzukommen.“

• **Augenbraue:** „Dieses Gefühl, nicht ganz sicher zu sein…“

• **Seite am Auge:** „Diese innere Unruhe, die mich wackelig macht…“

• **Unter dem Auge:** „Ich muss sie nicht wegdrücken.“

• **Unter der Nase:** „Ich darf kurz stehen bleiben und durchatmen.“

• **Kinnpunkt:** „Vielleicht ist es okay, gerade so zu fühlen.“

• **Schlüsselbein:** „Ich finde Stück für Stück wieder zurück in meinen Körper.“

• **Unter dem Arm:** „Ich sinke ein bisschen tiefer in mich hinein.“

• **Kopfpunkt:** „Ich erlaube mir, wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren.“

- ## Runde B – Prioritäten & Grenzen

• **Handkante:** „Auch wenn ich manchmal vergesse, was ich brauche, entscheide ich mich jetzt, mich selbst ernst zu nehmen.“

• **Augenbraue:** „Dieses alte Muster, mich zurückzunehmen…“

• **Seite am Auge:** „Dieses Gefühl, keinen Raum einnehmen zu dürfen…“

• **Unter dem Auge:** „Es hat mich lange begleitet.“

• **Unter der Nase:** „Aber heute darf ich etwas Neues ausprobieren.“

• **Kinnpunkt:** „Ich darf meine Bedürfnisse wahrnehmen.“

• **Schlüsselbein:** „Ich darf Grenzen setzen, ohne mich schuldig zu fühlen.“

• **Unter dem Arm:** „Ich darf wählen, was mir wirklich gut tut.“

• **Kopfpunkt:** „Ich gebe meinem Wert eine klare Richtung.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Runde C – Wirksam weitergehen

• **Handkante:** „Auch wenn ich manchmal zweifle, ob ich genug bin, öffne ich mich jetzt für meinen nächsten, echten Schritt.“

• **Augenbraue:** „Da ist eine kleine Kraft in mir…“

• **Seite am Auge:** „Vielleicht leiser als meine Zweifel, aber sie ist da.“

• **Unter dem Auge:** „Ich nehme sie wahr – ganz vorsichtig.“

• **Unter der Nase:** „Ich darf wachsen, auch ohne großen Druck.“

• **Kinnpunkt:** „Ich darf in meiner eigenen Geschwindigkeit vorangehen.“

• **Schlüsselbein:** „Ich erkenne meinen Wert in meinen Handlungen.“

• **Unter dem Arm:** „Ich darf mich zeigen – so, wie ich bin.“

• **Kopfpunkt:** „Ich gehe weiter, und mein Selbstwert geht mit mir.“

💜 **Wiederhole die Sequenz bei Bedarf.**

Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,

wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

✨ Danke, dass du mit EFT geklopft hast!

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du weitere Inspiration und Unterstützung:

📖 **Mein Buch:**
Krank und glücklich – Darf man das?: Handbuch für EFT-Klopfakupressur & meine ganz persönliche EFT-Erfolgsgeschichte
Ein persönlicher Wegweiser durch die Welt des EFT.

🎥 **Mein YouTube-Kanal:**
👉 *EFT mit Heike* – mit praktischen Videos, Anleitungen und Impulsen rund um das Klopfen.

🌐 **Meine Homepage:**
https://eft-mit-heike.jimdosite.com

🎥 Meine persönliche EFT-Erfolgsgeschichte

EFT hat mir in einer der schwersten Zeiten meines Lebens geholfen, wieder Lebensfreude und Kraft zu finden.

👉 Mein **Vorher-Nachher-Video** auf YouTube: „EFT mit Heike“.

Dort siehst du, wie sehr EFT mein Leben verändert hat – vom Gefühl absoluter Erschöpfung hin zu neuer Energie, Strahlen und Freude.

Weitere Interviews mit mir findest du außerdem auf den Kanälen von **Sabine Rösner** und **Sabine König**, zwei erfahrenen EFT-Coaches, sowie im Lokalfernsehen:

👉 **TV-Interview** - Glück Auf TV – Kanal 9 Erzgebirge.

„Wenn Emotionen im Gleichgewicht sind, fühlt man sich leichter und freier.

Das ist für viele Menschen pures Glück!“ 💜

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Impressum (Angaben gem. § 5 TMG)

Heike Richter

c/o COCENTER

Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

Kontaktaufnahme:

E-Mail: eftmitheike@aol.com

Weitere Angaben siehe: https://eft-mit-heike.jimdosite.com/impressum/

© Foto Heike Richter: Heike Richter / © Foto Kleines Mädchen: girl-1894125_1920 – Pixabay

Illustrationen: Heike Richter & ChatGPT / Text: Heike Richter mit KI-Unterstützung (ChatGPT)

****

Lizenz

Heike Richter — „EFT mit Heike“ (2025):

„EFT für deinen Selbstwert - EFT-Klopfanleitung“.

CC BY-NC-ND 4.0.

Quelle / Downloads (alle Anleitungen):

https://archive.org/details/@eftmitheike

Kontakt für Genehmigungen: eftmitheike@aol.com

****

Sicherheit & Haftung

Diese EFT-Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung

und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose/Behandlung.

Keine Heilversprechen.

Medikamente/ärztliche Behandlungen nicht ändern oder absetzen.

Bei diagnostiziertem Trauma, Flashbacks, Dissoziation oder starker Überforderung:

bitte in professioneller Begleitung klopfen (Psychotherapie / Heilpraktiker:in für Psychotherapie).

Eigenverantwortung:

Wenn du mitklopfst, handelst du auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Beende die Übung, wenn es dir nicht guttut, und suche Unterstützung.

In akuten Krisen wende dich an Notruf 112

oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117 (Deutschland).